



# HØNG BADMINTONKLUB



## Fjer for dig!



For alle – om du er 8 eller 19 år – begynder eller øvet - har Høng Badmintonklub træning for dig

I Høng Badmintonklubs Ungdomsafdeling lægger vi vægt på, at træningen er en blanding af teknisk og taktisk træning, at du udvikler dig og ikke mindst, at det skal være trygt og sjovt at være med.

Træningen består af opvarmning, slagtræning, bearbejde, forskellige badmintonlege, frit spil og udstrækning.

### Du får

Når du spiller badminton styrker du dine kompetencer i hurtighed, præcision, koordination, balance og overblik. Du øver dig i at træffe hurtige beslutninger og får bedre kondition og udholdenhed – og så får du mulighed for at opbygge mange venskaber.

Alle vores trænere og ungdomstrænere har været på trænerkurser, og vi er stolte af at kunne tilbyde træning af høj kvalitet uanset, om du er begynder eller øvet.

### Kom gratis og prøv

Som ny spiller er du velkommen til at komme og prøve 3 gange, inden du melder dig ind. Du behøver ikke have en makker for at starte. Du har mulighed for at låne en ketcher.

### Hvornår og hvor

U9-11-13	Tirsdage 16:30 – 18:00	Sæsonstart 10. september 2019
U15-17-19	Torsdage 17:00 – 19:00	Sæsonstart 12. september 2019

Vi træner i VP-Hallen, Østergade 4, 4270 Høng  
En sæson koster 450 kr – og bolde er en del af kontingentet.

Vi glæder os til at se dig!



### Læs mere

Se mere på vores hjemmeside [www.hoeng-badminton.dk](http://www.hoeng-badminton.dk)  
eller find os på  facebook "Høng Badminton Klub" (@Hoengbadminton)